

Kříž emocí

Emoce hrají v našem chování důležitou roli, výjimkou není ani naše vztahování se ke klimatické změně a případné jednání v ochraně klimatu. Aktivita umožňuje účastníkům prozkoumat svoje emoce ve dvou protilehlých osách tvořících kříž: ve vztahu k naději, beznaději, vzteku a smutku.

Délka: 45 min

Předměty: výchova k občanství, tělocvik a zdravotní výchova, osobnostní a sociální výchova

Věk: 8.–9. ročník, SŠ, VŠ a dospělí

Typ: lekce

Vytvořeno: duben 2026

Autoři: doc. Mgr. Bohuslav Binka, Ph.D. (FSS MU Brno)

Pomůcky: papírová páska nalepená na zemi do kříže, názvy krajních poloh emocí na koncích os napsané na papírech

Vzdělávací cíle: Žák prozkoumá, jaké emoce prožívá ve vztahu k probíhající změně klimatu; vyjádří je postojem v pomyslném kříži popisujícím vždy dvě odlišné, proti sobě postavené emoce, případně svůj postoj objasní.

Žák si uvědomí, že emoce mají svůj účel a nelze je považovat za dobré nebo špatné.

Postup:

Doporučení: Aktivitu je vhodné realizovat ve třídě, kde jsou v kolektivu funkční vztahy a není narušeno bezpečné prostředí (např. šikanou).

1. Příprava před začátkem (15 min)

V prostoru učebny vytvořte lepící páskou či jiným způsobem na zemi kříž. Důležité je udělat ho dostatečně velký, aby si do něj mohli stoupnout všichni žáci. Konce kříže označte názvy emocí, vždy proti sobě: naděje x beznaděj, strach x smutek. U starších účastníků stačí vyznačit v prostoru jen názvy emocí a osy účastníkům pomyslně v prostoru naznačit.

2. Lekce (45 min)

5 min – Úvod: cíle a principy zapojení

Stručně vysvětlíme, jak cíle této lekce – prozkoumání vlastních emocí ke změně klimatu a vyjasnění jejich významu pro nás i naše jednání – zapadají do kontextu výuky.

Zdůrazníme, že se dnes budeme zabývat každý sám sebou, svými emocemi (pocity), takže nebudeme hledat správné odpovědi, ale naše vlastní nastavení a jeho význam. Proto si i každý z žáků může zvolit míru svého zapojení, lektor (učitel) nebude nikoho nutit. Zároveň ale motivujeme k tomu, abychom aktivitu v minimální míře, tj. např. bez sdílení, ale s vnitřním prozkoumáním, všichni prošli.

5 min – Moje emoce: sdílení ve dvojici

Nyní žáky vyzveme, aby se pokusili vybat, jaké emoce v poslední době prožívají ve vztahu ke změně klimatu (můžeme předtím pro motivaci stručně přiblížit, jak jsme se tomuto tématu dosud věnovali, nebo jak ho znají ze svého okolí nebo z médií). Necháme žáky, aby si o tom ve dvojici krátce popovídali.

30 min – Kříž emocí

Pojmenujeme emoce, které jsou napsané v místnosti na koncích protilehlých os kříže: naděje a beznaděj, smutek a vztek. Vysvětlíme žákům, že tvoří jakýsi kříž vždy dvou protilehlých emocí. Následuje několik fází práce s takto vyznačeným prostorem.

1. **MOJE MÍSTO:** Požádáme žáky, aby si našli místo, kde oni sami teď nebo v poslední době ve vztahu k těmto dvěma osám emocí jsou, a na toto místo se postavili. Po umístění všech zvědomujeme, že naše postavení jsou rozdílná, a je to tak v pořádku. Dáme žákům příležitost svůj postoj objasnit otázkou: „*Pojmenujte minimálně to, kde stojíte a pokuste se také stručně vysvětlit, proč stojíte právě tady?*“ Při sdílení odpovědí můžeme postupovat po vymezených čtvercích. V případě většího počtu účastníků můžeme např. nejprve vyzvat ty, kteří jsou na koncích os nebo naopak hodně uprostřed. Důležité je nikoho nenutit, ale přitom dát prostor pro komentování různých postojů.
2. **IMPULS NA ZMĚNU:** V dalším kroku účastníky požádáme, aby se rozhlédli kolem sebe a pojmenovali, zda ve vztahu k druhým mají nějaký impuls na změnu: „*Když se podíváte na lidi kolem vás, vaše spolužáky, kamarády, chcete, aby to bylo takto, nebo byste chtěli něco změnit, máte nějaký impuls?*“ Aby to žáci lépe pochopili můžeme se svěřit s impulsem, který tam máme jako lektori my, například: „*Mám impuls se nějak zeptat lidí v beznaději, co bych mohl udělat, aby jim tam bylo líp. Nebo mám impuls poděkovat těm našťvaným za to, že jim na tom záleží. Nebo bych chtěl, abychom byli k sobě blíží, abychom nebyli takto v jednotlivých rozích toho kříže.*“ Pak dáme prostor účastníkům pro sdílení jejich impulsů. Zdůrazníme, že je důležité chápat, že ne vše, co chceme pro druhé udělat, odpovídá tomu, co skutečně potřebují a chtějí.
3. **KDE NECHCI BÝT:** Ve třetím kroku necháme žáky přejít na místo, kde by opravdu nechtěli být. Požádáme je o stručný komentář, jak jim v tomto místě je (nemusí odpovídat všichni, důležité je, aby se do této představy všichni vžili a zaznělo několik vysvětlení).
4. **KDE CHCI BÝT:** Nakonec se žáci přemístí na takové místo, kde by nejraději byli – pokud by si mohli libovolně vybrat. Může to být jejich původní místo (stává se to), ale většinou bývá určitým směrem posunuté. Žáci opět v dobrovolném kolečku komentují posun, který by si přáli a vyzýváme je k tomu, aby zkusili pojmenovat nějaký velmi malý krok, který by jim v tomto pomohl.

Metodická poznámka: U mladších účastníků můžeme vynechat 2. a 3. bod.

5 min – Reflexe, uzavření

Na konci lekce se účastníci znovu posadí a ptáme se jich, jak aktivitu vnímali, a zda si díky ní něco důležitého o emocích a jejich významu uvědomili. Necháme zaznít 2-3 odpovědi (v případě dostateku času i více).

Pokud máme možnost, můžeme nabídnout návaznou reflexi v další hodině nebo případně i individuálně např. v konzultačních hodinách nebo ve spolupráci s školním poradenským pracovištěm.

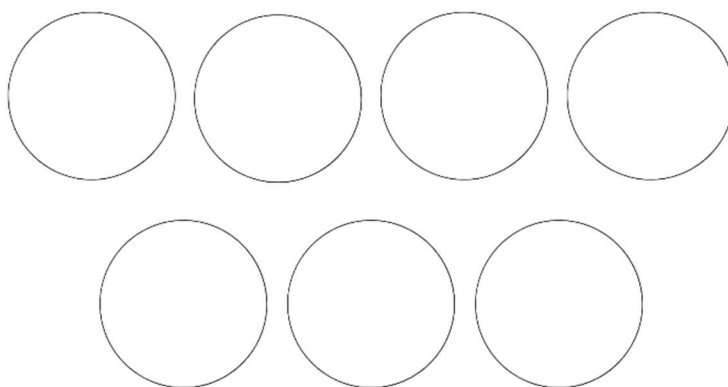
Doporučení:

Před touto lekcí je vhodné, aby se účastníci alespoň krátce seznámili s významem základních emocí a zmapovali svoje nastavení ve vztahu k nim, např. aktivitou **Baňky emocí**.

Připravte pro každého účastníka papír a tužku (postačuje velikost A5), a požádejte je, aby si na něj načrtli sedm kruhů – emočních baňek. Případně vytiskněte jednoduchý pracovní list (viz obrázek).

Poté postupně popisujte význam sedmi základních emocí (popis viz Infobox) a nechejte žáky, aby si tyto názvy postupně dopisovali poblíž sedmi kruhů. Úkolem každého je také krátké zmapování toho, kolik dané emoce měli v posledním cca půlroce k dispozici. Tuto představu přenesou na papír formou čáry představující hladinu v dané baňce (vyjádřené kruhem). Kromě hladiny je jejich úkolem také domalovat na dno jednoduchý ventil (špunt), který svou šířkou vyjadřuje, nakolik se jim daří tuto emoci vyjadřovat ven a upouštět.

Zkus si vybavit posledních 6 měsíců, kolik jsi každé z emocí měl k dispozici?
Jak velký ventil máš pro upouštění této emoce?



V případě času necháme po projití všech emocí žáky svoje emoční baňky krátce sdílet ve dvojicích. Vzájemně si představí svůj emocionální svět, vysvětlí si, se kterou svojí emoci (její mírou nebo vypouštěním) jsou spokojení, a se kterou ne.

Ve skupině lze také sdílet a tím zvědomit strategie, které mohou fungovat jako ventil (špunt) k různým emocím a pomohou nám tak s emocemi pracovat (např. pohyb, pobyt v přírodě, podpora blízkých). Můžeme reflektovat také ty emoce, které mohou nést potenciální rizika (nadměrné užívání sociálních sítí, hraní her...).

Infobox:

Stručné vysvětlení významu základních emocí (pro lektora):

- **RADOST:** Říká nám: „*Tohle je pro mě dobré, chci toho víc.*“ Pomáhá nám dotknout se naší podstaty, toho, co uvnitř jsme, a dodává energii k příjemným činnostem a budování vztahů.
- **SMUTEK:** Říká nám: „*Něco jsi ztratil, teď je potřeba se soustředit na to, co je uvnitř tebe.*“ Pomáhá nám dál být, abychom i přes tuto ztrátu zůstali sami sebou.
- **STRACH:** Říká nám: „*Pozor, hrozí nebezpečí!*“ Připravuje tělo na útěk nebo obranu, chrání nás před ohrožením.
- **VZTEK:** Říká nám: „*Něco není v pořádku, někdo překročil moje hranice.*“ Dodává energii k obraně, změně situace nebo prosazení sebe sama.
- **ZNECHUCENÍ:** Říká nám: „*Tohle je škodlivé, drž se dál.*“ Chrání nás před nebezpečnými látkami (zkažené jídlo) i nepříjemnými situacemi. Znechucení je hluboká evoluční ochrana před toxickými věcmi, situacemi i lidmi.
- **ÚZKOST:** Říká nám: „*Pozor, máš v sobě něco nezpracovaného, a je potřeba s tím něco dělat.*“ Je pro nás varováním před těmito nezpracovanými emocemi (hlavně vztekem a smutkem). Může také pramenit ze strachu z opuštění.
- **ZVÍDAVOST:** Říká nám: „*Poznávat svět je radostné.*“ Je to evolučně výhodná emoce, která podněcuje touhu o poznávání světa, pomáhá nám se do něj zapojit.